



みらい光生病院 公開講座

— いっしょに健康寿命を延ばしましょう♪ —

令和8年8月6日(木)

14時00分～15時00分(予定)

名古屋市立大学 名東キャンパス 1階 講義室②
(みらい光生病院の東側にある建物です)

「和のWell-being 医舞同源 NOSS」

～ 日本舞踊×リハビリ (NOSS) の体験講座 ～



西川流 家元補佐 西川まさ子講師



伝統的な「和」の動きにスポーツ科学を融合させた新しいエクササイズ、それが「NOSS」です。

膝や腰に大きな負担をかけない穏やかな動きで有酸素運動やストレッチの効果が得られます。

ぜひ一緒に体を動かしてみましょう！

参加費：無料

定員：30名 事前予約優先 ※席に空きがあれば当日参加も可能

ご予約はこちら ☎ **052-704-9500**

お願い ➤ 駐車場には限りがありますので、
徒歩・公共交通機関でのご来院にご協力ください。

➤ 院内ではマスクの着用をお願いします。